

Síndromes e Doenças do Século XXI

1 - Fadiga Adrenal: A Síndrome do Século XXI

Com a correria diária, é difícil conter o stress e o cansaço. No entanto, é importante lembrar que, quando o stress se sobrepõe aos períodos de descanso, podem ocorrer deficiências hormonais na glândula supra-renal. Com isto, ficamos suscetíveis às infecções e apresentamos inicialmente a Fadiga Adrenal.

Descoberta gradativamente há 10 anos, a Fadiga Adrenal é considerada atualmente a síndrome do século XXI. Caracteriza-se pelo cansaço em excesso, aquele cansaço que você dorme mais cedo e ele não vai embora, você viaja no feriado prolongado e volta pior do que estava ou você tira férias e duas semanas depois já está muito cansado.

Esta disfunção ocorre porque a glândula supra-renal está funcionando mal e não está secretando os hormônios que deveria. A supra-renal é responsável pela secreção da hidrocortisona, da aldosterona e do DHEA. Ela é muito importante porque é a primeira a ser atingida pelo stress e também por nos defender dos traumas físicos, incluindo frio, calor e fome.

Além do cansaço excessivo, os sintomas são: infecções e gripes frequentes, ansiedade, irritabilidade, alterações do sono, baixa libido e ereções não mantidas, tonturas, baixa concentração e memória, apatia, compulsão por doces, salgados, cafeinados e frituras, depressão e medo sem causa aparente.

Pouco conhecida, a Fadiga Adrenal muitas vezes é confundida com depressão, pânico, fibromialgia, labirintite, anemia, palpitações e outras alterações. Quando diagnosticada, deve ser feita uma reposição com hormônios biodênticos, que são iguais aos secretados pela glândula supra-renal. Se não tratada, pode desencadear doenças como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e osteoporose.

Excesso de trabalho, má alimentação, sedentarismo e aborrecimentos são causas que podem induzir a fadiga. O modo de evitar é levar uma vida equilibrada, comer castanhas, verduras, frutas, alimentos integrais e peixes. Fazer atividade física três vezes por semana, descansar no mínimo dois finais de semana por mês e tirar trinta dias de férias por ano. Isso é fundamental para se viver com saúde e bem-estar.

(Fonte: http://www.segs.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=61882:fadiga-adrenal-a-sindrome-do-seculo-xxi&catid=47:cat-saude&Itemid=328, data de acesso 10/10/2017)

(Fonte: http://www.interne.com.br/novidades/index.php?option=com_content&view=article&id=929:fadiga-adrenal-a-sindrome-do-seculo-xxi&catid=26:saude&Itemid=3, data de acesso 10/10/2017)

2 - Burnout: A Síndrome do Século XXI

Eduardo Piccinini Viana - 29 Sep 2016

Burnout é um termo psicológico que se refere à exaustão prolongada e queda no interesse no trabalho. Ocorre em indivíduos que não tiveram nenhuma psicopatologia preexistente e comumente é encontrada em profissões que demandam doação e cuidado.

O termo burnout, em psicologia, foi criado por Herbert Freudenberger em artigo de 1974, intitulado Staff burnout, presumivelmente baseado no romance *A burnt-out case*, de Graham Greene, publicado em 1960 e que descreve um protagonista que, sofrendo de exaustão, deixa seu trabalho e se aventura na floresta africana

A síndrome de burnout é um estado de ser, no qual os indivíduos são incapazes de lidar com as demandas do ambiente de trabalho, possuem um sentimento de falta de energia e perda de interesse no resultado de seus trabalhos. A capacidade individual do profissional em lidar com o estresse, irá definir sua probabilidade de “adquirir” o estado de burnout.

A avaliação mais amplamente aceita para quantificar o burnout é o Maslach Burnout Inventory, desenvolvido por Maslach e Jackson em 1981. Eles definiram a síndrome de burnout como tendo três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e sentimento de falta de realização pessoal.

Exaustão emocional é o componente central desta síndrome e, para fins práticos, o termo burnout é sinônimo de experiência de exaustão.

Despersonalização é a tentativa de colocar distância entre o indivíduo e o serviço, ignorando ativamente as qualidades que o fazem pessoas únicas e engajadas. É caracterizada por uma atitude negativa e indiferente frente.

Sentimento de falta de realização pessoal aparece quando a eficiência é comprometida pela falta de capacidade adequada de lidar com a situação. O nível de burnout é definido pelo índice de exaustão emocional e despersonalização, além do baixo nível de realização pessoal.

Sintomas da síndrome de burnout incluem distúrbios na concentração e memória (perda de precisão, desorganização), perda de autonomia e mudanças na personalidade (perda no interesse, cinismo e agressividade). Distúrbios severos são compostos por ansiedade e depressão que pode culminar em suicídio. A presença de drogadição (álcool, medicamentos) também tem sido associada com burnout.

A tendência sobre abuso – álcool, drogas e medicações – pode afetar até 10% dos profissionais de saúde em algum momento de suas vidas, por conta do fácil acesso a medicações e o auto tratamento da dor, que aumentam o risco de vício.

Sintomas depressivos são frequentemente consequência da síndrome de burnout, com possível desfecho desastroso, como o suicídio. O acesso a drogas em combinação com estes

sintomas pode explicar porque esta tragédia é mais prevalente entre profissionais da área da medicina do que em outros profissionais. Os sintomas somáticos comuns são cefaleia, distúrbios gastrintestinais ou distúrbios cardiovasculares, como taquicardia, arritmia e hipertonia.

Consequências sociais se manifestam como resultado do desgaste no local de trabalho, bem como problemas sexuais e isolamento social. Pela perspectiva social, há um risco aumentado para períodos de ausência do trabalho e invalidez precoce. Tudo isso coloca não só o indivíduo em risco, mas também todo seu meio de trabalho.

A síndrome de burnout em anestesistas está rapidamente se tornando um grande desafio, com prevalência considerada em torno de 20%-50% em todo o mundo. Burnout tem sido preferencialmente vista em profissões envolvidas com o cuidado humano. Os anesthesiologistas, por condicionamento profissional, parecem ser um grupo vulnerável. Eles se sentem obrigados a atender a maioria das necessidades de assistência ao paciente no período perioperatório, raramente obtendo benefícios para si mesmos. As crescentes demandas de trabalho em face da gratidão não atendida dos pacientes, bem como dos colegas médicos, podem se manifestar como estresse e burnout entre os anestesistas.

Medidas gerais para melhorar a administração do estresse incluem:

- aconselhamento e aprendizagem de técnicas de relaxamento;
- delegação de responsabilidades (aprender a dizer não);
- hobbies (esporte, cultura e natureza);
- autocuidado (exercício, nutrição e medicação);
- manter relacionamentos sociais estáveis, gastando tempo com a família e amigos;
- profilaxia da frustração (reduzindo falsas expectativas).

Medidas no local de trabalho:

- criação/manutenção de um ambiente “saudável”;
- programação do tempo;
- liderança baseada na comunicação;
- valores, motivações e objetivos;
- motivação e orientação para indivíduos aprenderem e aumentarem suas capacidades;
- reconhecimento de performance – apreciação, programas de recompensa, dinheiro;
- treinamento de administradores - papel chave do chefe em prevenção de burnout.

Estratégias de orientação pessoal:

- realizar testes de aptidão antes do treinamento para o trabalho;
- criar grupos de apoio, conduzindo programas específicos, acompanhando as pessoas do grupo de risco (ex.: grupos para médicos e professores);

- manter ocupação adequada – monitoramento médico/psicológico (ex.: estabelecimento de check-up especial relacionado com o estresse no trabalho e detecção precoce do problema).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Sociedade Brasileira de Anestesiologia - Bem-estar ocupacional em anestesiologia / Editor: Gastão F. Duval Neto. Brasília: CFM, 2013. 476 p.

Serralheiro FC, Braga ALF, Garcia MLB, Grigio T, Martins LC. Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde. 2011;n 3, p 140–3. Acessado em 16 de Setembro, 2016 em: <http://files.bvs.br/upload/S/1983-2451/2011/v36n3/a2657.pdf>

Autor desconhecido. Albert Einstein. Notícias de Saúde. Síndrome de Burnout. Acessado em 16 de setembro, 2016 em: <http://www.einstein.br/estrutura/check-up/saude-bem-estar/saude-mental/sindrome-burnout>

Noronha H. Não tratada a Síndrome de Burnout pode levar a morte. 2011. Acessado em 16 de setembro, 2016 em: <http://estilo.uol.com.br/comportamento/noticias/redacao/2011/01/27/nao-tratada-sindrome-de-burnout-pode-levar-a-morte.htm>

(Fonte: <http://www.portalanestesia.com.br/single-post/2016/09/29/Burnout-A-s%C3%ADndrome-do-s%C3%A9culo-XXI>, data de acesso 10/10/2017)

3 - Depressão, O Mal do Século 21

Depressão pode atingir 30% da população e o seu tratamento deve incluir a psicoterapia

Veículo: Terra Seção: Vida e Saúde Data: 27/10/2006 Estado: Nacional

Todo Dia – Americana Clipping do dia: 27/10/2006 Data de veiculação: 27/10/2006

"A depressão é um problema de saúde pública, e será o mal do século 21, juntamente com a síndrome do pânico", afirma Sílvia Ivancko, psicoterapeuta e psicóloga do Instituto de Cancerologia de São Paulo. Os números da depressão são mesmo alarmantes: embora não se tenha um cálculo exato, estima-se que cerca de 30% da população mundial sofra da doença, sem saber.

"O maior problema com a depressão é o desconhecimento. O indivíduo deprimido está doente, sofre muito, mas sua falta de interesse pela vida costuma ser vista como preguiça ou falta de caráter", explica Sílvia.

Quimicamente, a depressão é causada por um defeito nos neurotransmissores responsáveis pela produção de hormônios como a serotonina e endorfina, que nos dão a sensação de conforto, prazer e bem-estar. Quando há algum problema nesses neurotransmissores, a pessoa começa a apresentar sintomas como desânimo, tristeza, autoflagelação, perda do interesse sexual, falta de energia para atividades simples.

Em geral, em algum momento de suas vidas, uma em cada cinco pessoas experimentará pelo menos um episódio depressivo. Mas Sílvia Ivancko explica que, embora trate-se de um distúrbio químico, a depressão sempre tem, em sua raiz, algum motivo psicológico. Assim, seu tratamento inclui, necessariamente, a psicoterapia. "O remédio ajuda muito, mas ele não é eterno. Se a causa primeira não for tratada, a depressão voltará".

Tristeza ou depressão: como distinguir?

De maneira geral, a depressão é a tristeza que não passa, e que muitas vezes parece não ter um motivo definido. "É perfeitamente natural que, em momentos de grande tristeza, as pessoas sintam um grande desânimo diante da vida. O problema é que, muitas vezes, a tristeza pela morte de alguém querido, pelo fim de um relacionamento, pela perda de um emprego, não passa. Normalmente, a tristeza é vencida depois de um período de luto, e a vida recomeça. Mas, quando ela não vai embora, pode estar encobrendo uma depressão. Se uma pessoa percebe que está com muita dificuldade para vencer o sofrimento, deve procurar auxílio médico o quanto antes", alerta a psicoterapeuta Sílvia Ivancko.

Embora os sintomas da depressão variem muito, alguns são comuns a quase todas as pessoas que sofrem deste mal. Veja quais são:

Distúrbios do sono

A insônia está ligada diretamente à depressão. Embora nem todas as pessoas que sofram de insônia estejam deprimidas, a grande maioria dos deprimidos sofre de insônia, especialmente aquela em que desperta durante a madrugada e não consegue mais dormir. Outro tipo de insônia comum entre as pessoas que sofrem de depressão é aquela em que se dorme por longas horas, mas o sono não é reparador.

Distúrbios alimentares

A inapetência ou o excesso de apetite também podem estar ligados à depressão. Em geral, as pessoas que sofrem de anorexia e de bulimia, por exemplo, estão deprimidas.

Melancolia

O indivíduo deprimido está sempre triste e sem vontade de fazer coisa alguma. Em alguns casos, momentos de melancolia são intercalados por momentos de euforia. Os indivíduos que sofrem disso são os chamados "maníaco-depressivos".

Autoflagelação

Mesmo sem perceber, o indivíduo deprimido parece querer infligir sofrimento a si mesmo. É muito comum, também, que a depressão cause problemas ao sistema imunológico, e o indivíduo adoça.

Pensamentos mórbidos

A pessoa deprimida pensa muito em morte - não necessariamente em suicídio. Esses pensamentos não devem ser incentivados, mas precisam ser compreendidos.

Como tratar a depressão?

Foi-se o tempo em que a depressão (antes chamada simplesmente de "melancolia") era vista como condição inerente a alguns indivíduos. Hoje, embora muitos estudiosos pesquisem as causas genéticas e sociais da depressão, todos reconhecem que se trata de uma doença tratável.

De acordo com a psiquiatra norte-americana Elaine Shlumberger, autora de *Depression: What Families Should Know* (Depressão: O que as Famílias Devem Saber), um dos maiores empecilhos para o diagnóstico e o tratamento da depressão são as pessoas que pertencem à família do doente. Por ser muito doloroso reconhecer que uma pessoa querida está sofrendo verdadeiramente, a família costuma fazer vista grossa, culpando o deprimido ou aos seus amigos pelo desânimo, e tenta cobrar dele algo que ele não pode dar. O problema é que, ao fazer isso, na verdade, a família impede o doente de procurar a ajuda que, na maioria das vezes, estará fora da família.

A psicoterapeuta Sílvia Ivancko explica que a compreensão da depressão é um dos momentos mais difíceis do tratamento, tanto para o doente quanto para as pessoas que convivem com seu sofrimento. "Mas, sem tratamento, mesmo que o problema pareça ter passado, ele tende a voltar cada vez pior. É fundamental que se aceite a existência da doença e se assumam a responsabilidade por tratá-la de maneira adequada, mesmo que isso implique mudanças de comportamento por parte de todos os envolvidos."

A boa notícia é que a medicação contra a depressão apresenta bons resultados, e muitas vezes ela sequer é necessária. E não é difícil buscar tratamento: "Todas as faculdades de psicologia e de medicina do Brasil oferecem atendimento gratuito e de qualidade para este e outros problemas". Sílvia também destaca que "essa história de que a depressão é doença de rico é mentira. Esta é uma doença que não escolhe idade, sexo ou posição social. Todos estão sujeitos, e muitos sofrem sem necessidade, simplesmente por não saberem que estão doentes."

Como entender a doença?

"Ficar tentando descobrir se a depressão é desencadeada, primariamente, por motivos químicos ou psicológicos, é o mesmo que perguntar se o ovo veio antes da galinha. Na verdade, tanto a química cerebral altera nossas emoções quanto é alterada por elas", afirma a psicoterapeuta Sílvia Ivancko.

Ela também explica que existem dois tipos básicos de depressão: a reativa, isto é, aquela provocada por um grande sofrimento ou trauma, e a sistêmica ou crônica, isto é, aquela que surge, aparentemente, sem motivo.

"Mas, em geral, mesmo não seja óbvia nem aparente, há alguma causa psicológica na raiz de uma depressão. Muitas vezes, a pessoa nem lembra o motivo, mas, na terapia, acaba identificando a causa e encontrando o caminho da cura. Além disso, também é preciso reconhecer que as pessoas têm níveis diferentes de resistência ao sofrimento."

O entendimento de como as doenças se instalam no organismo ainda é, em certo sentido, um mistério. E, no caso da depressão, esta questão é ainda mais difícil, pois trata-se de uma doença que está no limiar entre o físico e o mental. "Acredito que a compreensão da depressão passe pela aceitação do fato de que não há como separar o corpo da mente", conclui Sílvia.

(Fonte: <http://abp.org.br/portal/clippingsis/exibClipping/?clipping=3343>, data de acesso 10/10/2017)

4 - As 7 coisas do Século 21 nas quais você provavelmente está viciado

26/10/2015 16:38 -02 | Atualizado 27/01/2017 00:31 -02

Mateusz Grzesiak - Psicólogo e coach internacional em desenvolvimento pessoal

As campanhas antitabagismo não são mais comuns hoje em dia, mas até crianças sabem que fumar é ruim para sua saúde, pode matar e causar câncer. O álcool também é conhecido por ser perigoso. Na Polônia e no Brasil, o consumo de bebidas de alto teor alcoólico está caindo. De acordo com as estatísticas da OMS, poloneses maiores de 15 anos bebem em média 10.6 litros de álcool puro por ano, as mesmas estatísticas apontam que os brasileiros bebem em média 8.7 litros de álcool puro por ano (nos três anos anteriores a média brasileira era de 9.8 litros por ano), sendo que tal média para a Europa toda é de 10.85 litros e de 8.4 para América Latina. Narcóticos são geralmente considerados como coisas ruins. Além disso, as pessoas sabem o que é ninfomania, vício em jogos ou em antidepressivos - na Groelândia, que encabeça os rankings, 10% das pessoas tomam antidepressivos diariamente.

Mas todas essas substâncias, devido ao perigo envolvido, são submetidas a um rígido controle - elas são controladas pela consciência social e/ou restrições legais. Existem, porém, certas substâncias e práticas que, de tão populares, se tornaram invisíveis. E elas são parte das vidas das sociedades, culturas e negócios modernos. Elas são legalmente permitidas e promovidas regularmente, e a maioria das pessoas não conseguiria ficar sem elas. Elas são os vícios do século 21.

1. Negócios

Você acha difícil diminuir o ritmo? Ou dizer não para novos deveres? Você, sem se dar conta, checa seu e-mail em seu smartphone ou entra na internet sempre que você tem um tempo livre apesar de não precisar?

Você acha difícil fazer uma refeição sem assistir televisão enquanto come ou ir ao banheiro sem um jornal em mãos? Se sim, fique atento a síndrome do "estar ocupado" ou "síndrome dos negócios". Em um tempo definido pelo sucesso, ter tempo livre se tornou um sinal de preguiça e o excesso de trabalho se tornou uma virtude. As pessoas do século XXI são cercadas por negócios. O sistema bancário trabalha 24h por dia; lojas estão abertas o tempo todo; grandes cidades não dormem; a palavra 'produtividade' se transformou em sinônimo de um importante valor.

A habilidade para controlar tudo, para evitar a sensação de culpa causada pelo não fazer nada, a falsa satisfação pelo mero tomar ação (ao invés da otimização, a qual é mais efetiva do que a maximização), e também a história sem fim de se ter mais ou melhores coisas para fazer - tudo isso são as marcas da sociedade atual. Se tornar viciado no medo de que você não é bom o suficiente, que está fora da corrida do sucesso, se tornou parte normal da vida das culturas ocidentais e impede as pessoas de experimentarem a felicidade.

Por debaixo desses negócios, estão demônios escondidos da sociedade moderna, como medo do tédio, medo de ser uma pessoa mediana, dificuldade de viver momentos profundamente com a família e os amigos, dores na consciência causadas pela falta de contato com seus próprios filhos, ou então dificuldade emocional se não for bem-sucedido o tempo todo. Nos Estados Unidos, cada vez mais se fala sobre a Síndrome do Vício em Negócios, o que é um sinal de defesa contra o sucesso tóxico.

2. Popularidade

Fomentando a cultura narcisista dos 'selfies', construindo seu senso de valores baseado no número de curtidas no Facebook ou convidando pessoas para serem seus amigos no Facebook apesar de você não saber nada sobre elas, tudo isso tem produzido um novo vício, chamado vício de popularidade.

O que costumava ser reservado para pessoas poderosas e, após algum tempo, também para os famosos, está agora disponível e se espalhando rapidamente para o homem comum nas ruas. Marcas, hoje em dia, não são necessariamente produtos físicos. O futuro do marketing é o personal branding, o que quer dizer que pessoas se veem como produtos e constroem as histórias delas próprias.

O mundo das hashtags e likes, visitas online para checar e monitorar tudo está tirando (especialmente) pessoas jovens do mundo do ter almoço ou jantar com a família e os colocando no mundo das fotos do "melhor prato de carne assada do mundo", de uma

caminhada em um parque para a "contemplação espiritual da natureza", de uma xícara de café matinal para despertar para "construir uma relação profunda com uma xícara de café".

No passado, era isso o que as propagandas faziam. Hoje é o que os membros das comunidades online fazem. De acordo com a Teoria do Gerenciamento da Imprensa de E. Goffman, as pessoas usam as estratégias adequadas para se apresentar da melhor forma possível.

Este é o lugar para a melhor foto, a melhor atividade, o sorriso mais bonito, a piada mais engraçada, dos mais difíceis comentários e o maior número de curtidas. Essa é a arena para o "eu" ideal, ou a imagem de si mesmo que você gostaria mais ou menos. Fama nunca antes foi vista como tão facilmente disponível como é hoje em dia e a ilusão de controle nunca antes se mostrou tão forte. No mundo virtual, você pode ser quem você quiser. No mundo real, porém, as coisas são um pouco mais difíceis.

3. A Internet

O mundo virtual vem tomando o lugar do mundo real. A pesquisa do World Internet Project mostra que 64% das pessoas usam a internet. Desses, quase metade (47%) gastam mais do que 10 horas semanais online. Os canadenses encabeçam a lista com suas 43,5 horas mensais, com 8 horas à mais do que os americanos. Apesar da internet ser útil para o trabalho, entretenimento e comunicação, ninguém negaria o fato de que seu uso excessivo leva a consequências negativas.

O vício em internet assume diferentes formas. Sexo virtual, relacionamentos virtuais, compulsões online (games e especulação na bolsa de valores), excesso de informações (pesquisando a internet atrás de informação) ou jogos de computador. Os sintomas do vício por internet podem incluir perda da noção do tempo, isolamento do mundo, sentimento de culpa por usar demais a internet, estado de euforia que surge com o uso da internet, evitar emoções mais complexas e se esconder dessas emoções no mundo virtual.

Se você olhar as estatísticas, vai achá-las depressivas: duas horas por dia desperdiçadas significam 14 horas por semana, ou praticamente 1 dia inteiro (considerando que você dorme 8h por dia). São mais de 4 dias por mês e aproximadamente 52 dias do ano desperdiçados. Se você continuar fazendo os cálculos vai perceber que você perde 1 ano de vida no mundo real a cada 7 anos.

Dado o fato de que é apenas uma questão de tempo antes que cada pessoa tenha garantido o acesso à Internet e não será capaz de fazer nada sem ela, é muito provável que se ligarão vários itens ou objetos na web (a chamado "Internet das coisas") e o uso de dispositivos móveis não será mais normal, mas vai se tornar uma necessidade, enquanto o vício da Internet será transformado a partir de um fenômeno preocupante em um novo modo de viver.

4. Fofocas

Em "A ciência da fofoca: por que não conseguimos nos controlar" (Scientific American, 2008), Frank McAndrew descreve os aspectos sociais da fofoca: reforça o sentimento de moralidade do grupo, troca de informações, compartilhando de valores e interesses. A fofoca é uma forma de defesa do grupo contra os pontos de vista intoleráveis de outras pessoas e comportamento, uma forma de evitar o tédio e satisfazer a sua curiosidade por descobrir os limites. Esse tipo de prática pode ser definido também como "fortalecer uma pessoa em detrimento de outra" (Hafen) e "uma forma de ataque" (Peter Vajda).

A fofoca no trabalho é motivada, muitas pela vontade de se adaptar à cultura corporativa vigente, para alcançar um status mais elevado ou para construir uma rede de influência. Pode levar à redução da produtividade e perda de tempo, à distorção de informações e mudanças dos fatos.

Pode resultar em menos confiança naqueles que fofocam e aqueles que são vítimas da fofoca acabam por perder de sua motivação, acabam tendo seus sentimentos feridos e sua reputação danificada. O jornal Daily Mail publicou os resultados de uma pesquisa (First Cape) que mostra que mulheres no Reino Unido gastam cerca de 5 horas por dia fofocando! Elas fofocam principalmente sobre os problemas de outras pessoas, sobre quem está saindo com quem e sobre os filhos dos outros.

Todos esses temas são seguidos também pelo sexo, compras e histórias. Em outra pesquisa, o Dr. Robin Dunbar afirma que 65% da fala diária de uma pessoa é fofoca. E apesar da fofoca ser pensada sempre como trivial e superficial, ela evoluiu como um conceito linguístico ou ferramenta de manejo do mundo social e, sem ela, a comunicação baseada apenas em fatos seria de natureza enciclopédica e pouco atrativa para seu interlocutor.

A tendência da celebração da cultura, o que leva a situações em que o cérebro, estimulado pela mídia, tende a ver cantores ou atores famosos como seus próprios membros de família, reforça a instituição de fofoca. É difícil imaginar uma empresa sem esta forma de construir relações e grupos de amigos fofocando sobre seus "adversários".

5. Comer

Nos Estados Unidos mais de 70 milhões de pessoas são viciadas em comida (David Kessler, Administração Federal de Drogas).

Pesquisas envolvendo animais mostram que narcóticos estimulam as mesmas áreas do cérebro que dizem respeito à recompensa do ato de comer. Aproximadamente 50% das pessoas obesas, 30% daquelas com sobrepeso e 20% daquelas que estão em uma "dieta saudável" são viciadas em um tipo particular, uma combinação ou a quantidades específicas de comida.

Aproximadamente 400 mil mortes estão diretamente ligadas ao peso excessivo e os custos com tratamento ou ausência no trabalho, somente no ano 2000, chegou a 117 bilhões de dólares. Açúcar é uma substância tóxica e a principal causa de doenças hepáticas. Na Europa, os custos do tratamento da obesidade em adultos dizem respeito a 65% de todo o custo com saúde.

O resultado de um estudo do Multicentro Nacional da População Polonesa (ainda não tenho os dados brasileiros) mostra que 20% dos poloneses são obesos, principalmente como resultado da falta de exercícios físicos e consumo exagerado de gorduras. O sobrepeso afeta 9,7% dos garotos de 13 anos e 3,9% das meninas de mesma idade. Para algumas pessoas, comer se tornou uma forma ineficiente de escapar de seus problemas emocionais, que tem resultado em desordens alimentares como anorexia e bulimia.

O vício por comer é causado pelas tendências sociais predominantes no aumento do consumo de praticamente tudo. Em 1998 nas Ilhas Fiji, onde as mulheres tradicionalmente não tinham nenhum complexo de seus corpos, emissoras de TV começaram a passar programas americanos (Beverly Hills 90210).

Então, três anos depois, 73% das mulheres se diziam gordas. Assistindo televisão 3 ou 4 vezes por semana, 30% das mulheres decidiram entrar em dieta. Isso mostra que o vício em comida é agora acompanhado pelo vício em ser atraente (a tendência atual é a chamada aptidão estética). No caso dos homens, isso pode levar a vigorexia (um vício de construção do corpo).

6. Compras

Enquanto os indicadores econômicos crescem conforme mais dinheiro é gasto, psiquiatras pensam em classificar a compulsividade por compras como uma doença. Em uma cultura onde o "ter" significa "ser", os valores são definidos por sua riqueza e servem para fazer com que você se sobressaia em meio às outras pessoas, comprar não é mais sobre satisfazer seus desejos reais.

Oniomania (derivado da palavra grega onios, que significa "à venda"), o termo técnico para descrever o desejo compulsivo por compras se aplica principalmente naqueles países onde a riqueza é normal e a ambição é o incentivo fundamental. Algumas pessoas compram para elas mesmas e outros compram compulsivamente presentes para outros para se sentirem aceitas ou amadas.

Existem também pessoas que estão sempre atrás de pechinchas ou que são escravas de marcas, isto é, pessoas que primeiro verificam o preço de um produto e continuam a pesquisar em outras lojas se o preço não for o maior. Existe até um termo especial para pessoas que compram algo e devolvem o produto logo depois: returnaholics. Existem também diferenças entre mulheres e homens.

Elas tendem a comprar mais em termos de quantidade, enquanto eles tendem a gastar mais dinheiro. Diferentes estudos mostram que esse tipo de vício afeta entre 6% (Stanford, 2006) ou 9% (University of Virginia) da população. 52% das mulheres no Reino Unido dizem que preferem fazer compras do que sexo, e 20% das alemãs sentem uma necessidade constante de comprar coisas.

O vício por compras resulta nas pessoas se afundando em dívidas, mentindo para seus companheiros e gastando menos tempo em casa. A solução para isso pode ser a chamada cultura da simplicidade voluntária, a qual envolve viver uma vida baseada em sua necessidade natural e contra o consumismo extremo.

Vivendo uma vida assim, você se pergunta se comprar o objeto que você está a comprar vai ajudá-lo a crescer espiritualmente, se você precisa realmente daquilo para satisfazer uma necessidade real e se você se endividará por isso. Esse é um caminho alternativo para se construir uma melhor relação com o dinheiro. Isso não só te permite poupar mais, mas também te libera mais tempo em sua vida e te ajuda a se definir de uma outra forma que não seja através de sua riqueza.

7. Televisão

O vício em televisão é particularmente popular, sendo que, em média, 13 anos de uma pessoa são despendidos assistindo TV. Embora seja inquestionável o fato de que esse aparelho é valioso em termos de educação e entretenimento, você deve parar para refletir se acha que ela está substituindo sua vida em família e se você não consegue passar uma noite sem sua própria TV ligada. É também alarmante se assistir TV é a única forma que você consegue passar seu tempo livre, se você não consegue relaxar sem ela durante os feriados ou se deixar de assistir seu programa favorito deixe-o emocionalmente perturbado. De acordo com pesquisas realizadas pela empresa OPOP (2008), a pessoa média gasta 3 horas e 26 minutos diários assistindo televisão.

As crianças nascidas na era da mídia estão particularmente em risco. Uma pesquisa da Kaiser Family Foundation (De Zero a Seis: Mídia eletrônica na vida de bebês, crianças pequenas e pré-escolares) mostra que 80% das crianças assistem televisão ou jogam jogos de computador e que 77% dessas ligam a televisão ou o computador sozinho.

65% das crianças vivem em casas onde a TV permanece ligada ao menos durante metade do dia e 36% vivem em casas onde os aparelhos ficam ligados o tempo todo. Tais crianças leem menos (abaixo de 9%) e são mais agressivas (59% dos pais dizem que seus filhos replicam comportamento agressivo). Além disso, cerca de 30% das crianças de até 2 anos tem TV's em seus quartos.

Existe uma correlação direta entre assistir televisão e obesidade. O número de comerciais propagandeando comida pouco saudável durante as manhãs de sábado chega a 202 em um período de 4 horas, segundo as estatísticas levantadas pela entidade "TV Free

America". Dr. Dimitri Christakis, da Universidade de Washington, percebeu que crianças de 7 anos sofrem um aumento na dificuldade de concentração se eles assistiram TV antes dos três anos de idade.

Foi provado, também, que existe uma correlação entre assistir televisão e o aumento da agressividade e do comportamento antissocial em crianças (Relatório Científico Consultivo sobre Televisão e Comportamento Social de 1972). Dada o crescimento da popularidade de Reality Shows, pode-se concluir que o vício em televisão pode, em casos extremos, levar a uma situação em que a realidade é substituída por programas de TV e onde a vida real é substituída por sua tela.

O que melhor resume todas essas informações são as famosas palavras uma vez ditas por Paracelso, o pai da ciência moderna: *Dosis Facit venenum*. (A dose faz o veneno).

Boa sorte a todos os leitores em sua busca por equilíbrio em tudo que fazem.

(Fonte: http://www.huffpostbrasil.com/mateusz-grzesiak/as-7-coisas-do-seculo-21-nas-quais-voce-provavelmente-esta-vicia_a_21694400/, data de acesso 10/10/2017)

5 - Vício em cafeína: uma nova doença do Séc. XXI

Dr. Cristiano Nabuco 23/10/2013 07:00

Os seres humanos passam por uma transformação intensa na puberdade, especialmente no cérebro, onde ocorre a chamada “maturação neural” – processo que ocorre no desenvolvimento do indivíduo para a estruturação e funcionalidade completa do sistema nervoso.

O que ninguém ainda sabe é que consumir cafeína durante essa fase pode deixar o cérebro mais vagaroso. Pelo menos, é o que afirma uma nova pesquisa feita com modelos animais e que pode ser replicada em humanos.

De acordo com pesquisadores suíços, o consumo de cafeína tem aumentado expressivamente nos últimos 30 anos, não somente pelo consumo do café em si, mas também pela ingestão de diversas bebidas que levam a substância em sua composição, como certos tipos de chás, refrigerantes e, principalmente, os energéticos que são consumidos indiscriminadamente por adolescentes e jovens adultos.

Sabemos que é durante o sono que o cérebro torna as sinapses mais eficientes e mapeia novos caminhos para facilitar o acesso a informações. Assim, quanto mais cafeína houver no organismo, afirmam alguns pesquisadores, pior será o ciclo de sono desses adolescentes, o que vai influenciar de maneira determinante o desenvolvimento cerebral.

Um dado interessante que também apareceu foi que nos modelos animais acompanhados, o comportamento igualmente sofreu alterações. Assim, quando a fonte de líquidos era mais centralizada no consumo de água, os animais exibiam um comportamento

típico dessa fase da vida: a curiosidade e uma atitude explorativa. Todavia, aqueles que consumiram mais bebidas contendo cafeína se tornaram mais introvertidos e muito cautelosos.

Vamos lembrar que muitos transtornos mentais se manifestam na adolescência e, desta forma, as mudanças causadas pelo consumo de cafeína no cérebro poderiam precipitar esse desenvolvimento. Muito embora ainda não esteja claro como isso aconteceria, dizem esses pesquisadores, o risco estaria presente e mereceria toda a atenção.

Um novo transtorno do séc. XXI?

A nova versão do manual da psiquiatria, o Manual Estatístico e Diagnóstico dos Transtornos Mentais (DSM-5), na seção “condições para estudos futuros”, incluiu entre os quadros que merecem atenção nos próximos anos, o Transtorno do Uso de Cafeína.

De acordo com a publicação, alguns sinais deveriam ser observados, como os indicativos do transtorno. Por exemplo: o desejo incontrolável por bebidas cafeinadas, o uso indiscriminado desse tipo de produto, mesmo quando há problemas físicos e psicológicos, a sensação de “fissura” quando não se consome cafeína, não conseguir cumprir obrigações para conseguir tomar bebidas cafeinadas, dentre outras características.

Um dos pontos críticos avaliados pelo DSM-5 foi o fato de que as bebidas cafeinadas são consumidas regularmente por até 80% da população mundial e, desta forma, até 7% dessa população poderia estar desenvolvendo sem saber o “vício em cafeína”.

Entre aqueles que consomem regularmente bebidas cafeinadas estão os jovens em idade universitária e indivíduos com outros problemas com drogas, sendo que a prevalência dessa população poderia chegar então aos 20%.

A presença de outros transtornos psiquiátricos foi igualmente apontada como outra questão expressiva neste grupo. O consumo de cafeína foi associado a um maior consumo de tabaco (cigarros) e também é mais presente em indivíduos com histórico de abuso de álcool e outras drogas (maconha e cocaína). Além disso, há também uma associação do consumo exagerado de bebidas cafeinadas e depressão, transtornos ansiosos e, finalmente, o transtorno de personalidade antissocial.

Conclusão

Para tudo é necessário equilíbrio. Assim, uma boa opção é tentar orientar os jovens no consumo de energéticos e de outras bebidas contendo cafeína, ou seja, tentar reduzir ao máximo seu uso ou, no caso do consumo do café, fazer a substituição pelas versões descafeinadas (ou ainda tentar controlar o horário de ingestão, pois quanto mais avançada a noite, piores os resultados).

Sabemos que os jovens utilizam indiscriminadamente os energéticos misturados ao álcool, pois disfarçam o nível de embriaguez e assim auxiliam nas interações sociais. Cerca de um terço dos jovens entre 12 e 14 anos afirma tomar bebidas energéticas regularmente nos Estados Unidos.

Kathleen Miller, pesquisadora da Universidade de Buffalo, afirma em seu estudo publicado no Journal of American College Health que o alto consumo de bebidas energéticas está associado a comportamentos típicos de usuários de drogas, presença de comportamentos agressivos e arriscados que inclui, inclusive, sexo sem proteção e violência interpessoal.

A conclusão não sugere que as bebidas energéticas causam mau comportamento, mas que o consumo regular de bebidas energéticas pode ser um sinal de alerta aos pais. E conclui a pesquisadora: "Parece que os jovens que tomam muito bebidas energéticas têm mais tendência a assumir riscos".

Portanto, se o vício em cafeína será ou não um dos novos transtornos do séc. XXI ainda não sabemos, entretanto, o excesso de consumo já nos mostra de maneira bem ampla seus efeitos adversos em todos os níveis.

Seria muito bom ficarmos atentos.

(Fonte: <https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2013/10/23/vicio-em-cafeina-uma-nova-doenca-do-sec-xxi/>, data de acesso 10/10/2017)

6 - As 20 doenças que mais matam no Brasil

Nenhuma doença mata mais no Brasil que as cerebrovasculares, como o derrame. Dados do Ministério da Saúde mostram quais enfermidades dizem mais brasileiros

Por Amanda Previdelli

access_time 13 set 2016, 15h46 - Publicado em 24 jan 2013, 10h29

As mais perigosas

São Paulo - Apesar de [câncer](#) - em suas variadas formas - aparecer nada menos que oito vezes na lista das vinte doenças que mais matam no [Brasil](#), tumores malignos não estão entre as cinco mais. No topo da lista aparecem as doenças cerebrovasculares, como o derrame. Os dados são do [Ministério da Saúde](#). EXAME.com teve acesso às últimas informações disponíveis - ainda preliminares - de 2010, e comparou com os dados já consolidados de 2000. Neste cenário, nenhuma causa de morte cresceu tanto quanto das doenças hipertensivas, cujas ocorrências quase dobraram no período. "Outras doenças isquêmicas do coração" e "outras doenças do pulmão", apontadas pelo Ministério, foram desconsideradas por serem inespecíficas. Clique nas fotos e confira as doenças que mais matam no Brasil (e como elas afetavam a saúde do brasileiro dez anos antes).

1. Doenças cerebrovasculares

Mortes em 2010: 99.732 Mortes em 2000: 84.713 Variação: 17% O principal exemplo de doença cerebrovascular é o derrame, que pode ser causado por uma interrupção de fluxo sanguíneo ou um sangramento local no cérebro.

2. Infarto agudo do miocárdio

Mortes em 2010: 79.668 Mortes em 2000: 59.297 Variação: 34% Um infarto, também conhecido como parada ou ataque cardíaco, acontece quando há necrose (morte do tecido) de parte do músculo do coração.

3. Pneumonia

Mortes em 2010: 55.055 Mortes em 2000: 29.348 Variação: 87% A pneumonia é uma doença inflamatória do pulmão que traz sintomas como tosse, febre, dor no tórax e dificuldade para respirar. Pode ser adquirida por respiração, bactérias ou, em casos raros, via circulação sanguínea.

4. Diabetes mellitus

Mortes em 2010: 54.877 Mortes em 2000: 35.284 Variação: 55% Uma deficiência do organismo dificulta a produção de insulina por quem sofre de diabetes. Por isso, a pessoa sofre severa perda de peso, aumento do volume de urina e sede em excesso, por exemplo.

5. Doenças hipertensivas

Mortes em 2010: 45.054 Mortes em 2000: 23.721 Variação: 89% Doenças hipertensivas são doenças ligadas à pressão arterial, com a famosa "pressão alta" sendo a mais comum. Pode causar AVCs, aneurismas e enfartes.

6. Bronquite, enfisema, asma

Mortes em 2010: 40.608 Mortes em 2000: 33.713 Variação: 20% O grupo de doenças respiratórias é conhecido mundo afora. Com características específicas distintas, as doenças dificultam a respiração e podem ser causadas (ou pioradas) por fumo e poluição.

7. Insuficiência cardíaca

Mortes em 2010: 27.544 Mortes em 2000: 28.195 Variação: - 6% Quando, por diferentes motivos, o coração está incapacitado de bombear o sangue da maneira devida, há um quadro de insuficiência cardíaca. O quadro normalmente é causado por outras doenças, que sobrecarregam o coração, como por exemplo o hipertireoidismo.

8. Câncer de pulmão

Mortes em 2010: 21.779 Mortes em 2000: 14.655 Variação: 48% Estudos indicam que a maior parte das pessoas que desenvolvem a doença são fumantes. Dentre a minoria não-fumante, as principais causas são genéticas ou ambientais (poluição e até tabagismo passivo).

9. Cirrose e doenças crônicas fígado

Mortes em 2010: 19.345 Mortes em 2000: 15.495 Variação: 24% A doença crônica do fígado mais comum é a cirrose hepática, processo que altera as funções das células do fígado, trazendo sintomas como desnutrição e até acúmulo de substâncias tóxicas no corpo. A causa mais associada à doença é o alcoolismo, mas outras doenças (especialmente hepatite B e C) podem levar à cirrose.

10. Câncer de estômago

Mortes em 2010: 13.402 Mortes em 2000: 10.956 Variação: 22% A doença é mais comum a partir dos 50 anos e em homens. Há alguns fatores de risco que podem aumentar as chances de se desenvolver câncer, tais como gastrites permanentes, úlceras, tabagismo, histórico familiar e dieta rica em nitratos, sal e gorduras.

11. Miocardiopatias

Mortes em 2010: 13.402 Mortes em 2000: 13.528 Variação: - 1% A doença indica uma deterioração do músculo do miocárdio (músculo do coração). A doença pode ter diferentes origens e o tratamento geralmente consiste em medicamentos e implantes de marca-passos. Não raro os pacientes necessitam de transplante de coração.

12. Septicemia

Mortes em 2010: 12.983 Mortes em 2000: 10.504 Variação: 23% Septicemia é uma infecção geral grave do organismo. A doença é tratada com antibióticos, mas pode causar danos especialmente em pacientes com a saúde já debilitada.

13. Câncer de mama

Mortes em 2010: 12.853 Mortes em 2000: 8.393 Variação: 53% Câncer mais comum em mulheres, o tumor de mama pode ser diagnosticado ainda em seus estágios iniciais através da mamografia.

14. Câncer de próstata

Mortes em 2010: 12.778 Mortes em 2000: 7.490 Variação: 70% O câncer de próstata é o mais comum em homens e também pode ser diagnosticado em seus estágios iniciais.

15. Aids

Mortes em 2010: 12.151 Mortes em 2000: 10.730 Variação: 13% Doença do sistema imunológico humano causada pelo vírus HIV. A Aids diminui as defesas do corpo e deixa os pacientes mais suscetíveis à infecções oportunistas e tumores.

16. Insuficiência renal

Mortes em 2010: 11.552 Mortes em 2000: 8.009 Variação: 44% A falência do rim, órgão responsável por filtrar o sangue, impede a produção de hormônios para reabsorver as substâncias necessárias ao corpo. O paciente pode chegar a precisar de diálises frequentes ou até de um transplante.

17. Câncer de cólon

Mortes em 2010: 8.385 Mortes em 2000: 5.067 Variação: 65% O câncer colorretal é um dos mais frequentes e está usualmente associado ao sedentarismo, obesidade, tabagismo, histórico familiar e predisposição genética. Também são considerados fatores de risco as dietas ricas em carnes vermelhas e pobres em fibras.

18. Câncer de fígado

Mortes em 2010: 7.721 (não entrou na lista em 2000) O câncer no fígado é frequentemente causado pela metástase de um câncer em outra região do corpo e pode levar a quadros de insuficiência hepática.

19. Câncer de esôfago

Mortes em 2010: 7.645 (não entrou na lista em 2000) Esse tipo de câncer geralmente leva à dificuldade em engolir e dor na região da garganta. Tumores pequenos são retirados com cirurgias, mas tumores maiores só podem ser tratados com radio ou quimioterapia. Fatores de risco incluem a associação de tabagismo e álcool.

20. Câncer de pâncreas

Mortes em 2010: 7.440 (não entrou na lista em 2000) Um dos tipos mais agressivos de câncer, costuma ter diagnóstico tardio. Depois de realizada a cirurgia, os pacientes têm expectativa de vida de alguns meses. O tabagismo é um dos maiores fatores de risco, mas

ingestão de calorias de origem animal, obesidade e sedentarismo também são considerados fatores.

(Fonte: <https://exame.abril.com.br/brasil/as-20-doencas-que-mais-matam-no-brasil/#>, data de acesso 10/10/2017)

8 - Como evitar as 6 doenças que mais matam as mulheres

09 abr 2015 *Matéria publicada em: M de Mulher Data da publicação: 08/04/2015*

“Nos dias 7 e 8 de abril comemoram-se os dias mundiais da Saúde e da Luta contra o Câncer, respectivamente”

Levantamos então, com a ajuda do Dr. Otavio Gebara, diretor clínico do Hospital Santa Paula, os 6 fatores que mais matam mulheres acima dos 18 anos e como preveni-los.

1. Acidente Vascular Cerebral (AVC)

Em 85% dos casos, ele é causado pela obstrução das artérias do cérebro levando à necrose de células nervosas. Em uma minoria dos casos, há ruptura de uma artéria com consequente sangramento (hemorragia).

Prevenção: Para evitar o AVC, o controle de fatores de risco é fundamental - hipertensão, colesterol elevado, tabagismo, diabetes melitus, sedentarismo e obesidade. Em países em desenvolvimento, incluindo o Brasil, a detecção e o controle destes fatores ainda são muito inadequados. A obesidade e o diabetes vêm aumentando a cada ano. O tratamento dos casos agudos, muitas vezes com a desobstrução do vaso, pode reduzir muito as sequelas. No caso de acidente vascular cerebral, as primeiras 3 horas são fundamentais.

2. Infarto do Miocárdio (IAM)

É a obstrução das artérias que irrigam o coração (coronárias) levando à necrose do músculo cardíaco.

Prevenção: O controle dos fatores de risco pode reduzir em 80% as chances de apresentar a doença. O diagnóstico precoce é fundamental para o sucesso do tratamento. O quadro clínico do infarto em mulheres pode ser traiçoeiro.

Os sintomas que são mais comuns em homens (dor no peito em caráter opressivo, com irradiação para o braço esquerdo), podem não estar presentes em mulheres, principalmente nas de mais idade.

O infarto em mulheres pode ocorrer com sintomas do tipo: dor na boca do estômago, dor irradiada para as costas, sudorese abundante e peso em ambos os braços.

Por causa desses sintomas atípicos, as mulheres devem ficar mais atentas aos sintomas. Para o IAM, as primeiras 6 horas podem significar uma importante redução de sequelas e mortalidade.

3. Câncer de Mama

Prevenção: Autoexame e mamografia. Segundo a Sociedade Brasileira de Mastologia, a primeira mamografia deve ser feita aos 35 anos; a partir dos 40 anos deve ser repetida anualmente. Quando detectado precocemente, o câncer de mama pode ser curado em 95% dos casos.

4. Câncer de Pulmão

Prevenção: Evitar o tabagismo. Mesmo o fumo passivo já aumenta o risco. Dessa forma, o abandono do tabaco é mandatório.

5. Câncer de Colo de Útero

Prevenção: Fazer o exame de Papanicolau regularmente. Recentemente, a disponibilização da vacina contra o HPV passou a ser importante aliado preventivo desse tipo de câncer. Quando detectado precocemente, a chance de cura é de 100%.

6. Doenças Infectocontagiosas (Pneumonia e AIDS)

Essas doenças são causadas, normalmente, por bactérias ou vírus, que podem ser transmitidos de um ser humano doente para o outro.

Prevenção: Muitas dessas doenças podem ser prevenidas por meio da vacinação. Além disso, sempre lavar as mãos, manter os ambientes ventilados e ter uma boa alimentação são meios de prevenção. Quando suspeitar de alguma doença, evite a automedicação; procure por um médico.

(Fonte: <http://www.santapaula.com.br/noticias/como-evitar-as-6-doencas-que-mais-matam-as-mulheres/308>, data de acesso 10/10/2017)

9 - Leia mais estas fontes

A - Insuficiência Cardíaca: a doença tabu que também representa a epidemia do Século XXI

Quinta, 4 Maio, 2017 - 15:30 - Sociedade Portuguesa de Cardiologia

Como é que uma doença que atinge cerca de 26 milhões de pessoas em todo o mundo, cerca de 400 000 portugueses, que tem um impacto económico significativo e crescente, contribuindo atualmente para uma despesa em saúde de mais de 108 mil milhões de dólares por ano, a nível mundial, e com uma enorme tendência para aumentar, continua a ser tão pouco conhecida e documentada?

(Fonte: <http://www.atlasdasaude.pt/publico/content/insuficiencia-cardiaca-doenca-tabu-que-tambem-representa-epidemia-do-seculo-xxi>, data de acesso 10/10/2017)

B - Cartilha sobre drogas / Lions Clubs

As drogas psicoativas são substâncias naturais ou sintéticas que ao serem... foi sintetizada pela primeira vez no final do século passado na Europa.... Nos primeiros anos de uso dos barbitúricos não se sabia que poderia.... Nicotina – é a causadora do vício e cancerígena;..... Lei nº 6.368, de 21 de outubro de 1976.

(Fonte: <http://www.districtolc8.com.br/assessorias-publicacoes/cartilha-sobre-drogas/>, data de acesso 10/10/2017)

C - Vício em tecnologia

Vício em tecnologia é o mal do século 21 - Diário do Grande ABC...

15 de mar de 2015 - Dados recentes da eMarketer, empresa especializada em pesquisas do mercado digital, apontam o Brasil como sexto país com mais...

(Fonte: <http://www.dgabc.com.br/noticia/1248790/vicio-em-tecnologia-e-o-mal-do-seculo-21>, data de acesso 10/10/2017)

D - As 10 mais famosas drogas recreacionais - HypeScience

(Fonte: <https://hypescience.com/19753-as-10-mais-famosas-drogas-recreacionais/>, data de acesso 10/10/2017)

E - O uso indiscriminado de barbitúricos

13 de ago de 2009 - Os barbitúricos são usados desde o século XIX, e são as primeiras drogas legalizadas desta..... Drogas inicio de um vicio e fim de uma vida, pode acreditar!!..... puts plenoséculo 21 ainda tem preconceito com a maconha ↯

(Fonte: http://www.progep.ufpa.br/progep/docsDSQV/ALCOOL_E_DROGAS.pdf, data de acesso 10/10/2017)

F - Dependência Medicamentosa

de MM de Andrade GÓIS - O uso de substâncias entorpecentes causadoras de dependência são... drogas mais importantes dos dois primeiros séculos da colônia foram o pau-brasil e.

Dependência Medicamentosa- Artigos de saúde para você | Boasaúde

Em relação à substância, os fatores que influem são a disponibilidade, o custo, assim... ocupam o primeiro lugar, que antes era ocupado pelos barbitúricos. Em relação à substância, os fatores que influem são a disponibilidade, o custo, assim... ocupam o primeiro lugar, que antes era ocupado pelos barbitúricos.

(Fonte: <http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/3261/-1/dependencia-medicamentosa.html>, data de acesso 10/10/2017)

G - Dependência de opióides em crianças

Dependência, abuso de opióides torna-se problema de saúde pública em crianças

(Fonte: <http://www.boasaude.com.br/noticias/11494/dependencia-abuso-de-opioides-torna-se-problema-de-saude-publica-em-criancas.html>, data de acesso 10/10/2017)